

Einleitung 13

## TEIL I

Tausendundein Duft: KörperGERÜCHE 19

1 Hinter vorgehaltener Hand: schlechter Atem  
und andere Gerüche aus dem Mund 21

*Quellen des Übels* 23

*Was tun gegen Mundgeruch?* 31

2 Uups, ein Pups: Blähboys, reizende Därme  
und andere markante Düfte aus der Tiefgarage 39

*Alarm im Darm* 40

*Dem Darm was Gutes tun* 47

3 Neues aus der Gerüche-Küche: von Körperdüften  
und Schweißseen 52

*Unser individueller Geruchs-Fingerabdruck* 54

*Und täglich ächzt das Mikrobiom* 60

*In der Käseabteilung: von stinkigen Socken  
und heißen Füßen* 64

*Alles fit im Schritt?* 67

## TEIL II

Wenn Sex und Liebe uns wirklich jucken: gemischte  
GEFÜHLE untenrum 75

4 Männer-Spezial 77

*Die Erektion ist die Wünschelrute des Herzens* 78

*Kleiner Freund, was nun?* 82

	<i>Wenn es eng wird für den Penis: Phimose</i>	88
	<i>Schnapp, ab: Beschneidung</i>	90
	<i>Den Pimmel einfach mal Pimmel sein lassen</i>	92
	<i>Das kleine Hoden-Ei-Mal-Ei</i>	93
5	Mein Gott, ich komme: der weibliche Orgasmus	101
	<i>Das Vier-Phasen-Modell bei Mann und Frau</i>	103
6	Ist die Monatsblutung ein Männerthema?	108
	<i>Was passiert da eigentlich?</i>	111
	<i>Stigmata und Vorurteile rund um die Mens</i>	113
7	Verhütung	122
	<i>Hormoneller Keuschheitsgürtel: die Pille</i>	123
	<i>Verhüten ohne Hormone</i>	130
	<i>Sex mit Tüte</i>	133
8	»Ich will doch nur spielen«: Cola-Flaschen, Staubsauger und andere Sexunfälle	137
	<i>Gurken im Labyrinth</i>	138
	<i>Pannen gibt's ...</i>	141
	<i>»Morbus Kobold« und andere Gefahren</i>	145
	<i>Tödliche Lust</i>	147
9	Von Kopf bis Fuß mit Liebe infiziert: über Geschlechtskrankheiten und Redepflicht	149
	<i>Volles Risiko</i>	150
	<i>Viren</i>	153
	<i>Bakterien</i>	164
	<i>Pilze</i>	172
	<i>Parasiten</i>	173
	<i>Kurze Anleitung zum Safer Sex</i>	176
10	Echt am Arsch: Freuden und Leiden des Anus	179
	<i>Waschstraße für den Po?</i>	180
	<i>Rückwärtiger Juckreiz</i>	182
	<i>Haarnestgrübchen</i>	185

<i>Feigen am Po-Loch: Marisken</i>	186
<i>Hämorrhoidalleiden: ein sehr häufiges PO-blem</i>	187
<i>Auf der Suche nach der blauen Kugel: die Analvenenthrombose</i>	192
<i>Fissuren</i>	194
<i>Analabszess</i>	197
<i>Durch die Hintertür: Analverkehr</i>	200
<i>Po im Glück: die wichtigsten Alltags-PO-zeduren</i>	203
<b>II Unten nicht ganz dicht</b>	205
<i>Inkontinenz und »Lost-Penis-Syndrom«</i>	205

### **TEIL III**

<b>Menschliche Makel: Wo wir lieber nicht so genau HINGUCKEN</b>	211
<b>12 Du hast die Nägel schön: über fiese Pilze und krumme Dinger</b>	213
<i>Auf die Pilze, fertig, los!</i>	217
<i>Tipps für schöne Nägel: die richtige Pflege</i>	221
<b>13 Haarige Angelegenheiten</b>	225
<i>Warum Haarausfall bei Frauen oft eine Katastrophe ist, bei Männern aber nur manchmal</i>	228
<i>Einmal waschen und pflegen bitte</i>	241
<i>Warum auch zu viele Haare ein Problem sein können</i>	245
<i>Schamhaare und warum Intimfrisuren nicht nur reizend aussehen ...</i>	250
<i>Nasenhaare</i>	255
<i>Oben grau</i>	256
<i>Leise rieseln die ... Schuppen</i>	259
<i>Läuse</i>	261
<b>14 Sieger nach Punkten: Warzen, Knubbel und Flecken</b>	263
<i>Blutschwämmchen, Spinnen-Leberfleck und erweiterte Äderchen</i>	264

	<i>Milien-Grießkörner und Reibeisenhaut</i>	266
	<i>Zysten, Pickel und Lipome</i>	268
	<i>Warz ab!</i>	271
	<i>Allerlei andere Anhängsel</i>	275
	<i>Oh Schreck, ein Leberfleck</i>	278
<b>15</b>	Von der Macht der Schwerkraft und den Freuden des Alters	281
	<i>Da hängt was ...</i>	283
	<i>Das Geschäft mit der Angst</i>	286
	<i>Wie wir altern und was wir vielleicht doch tun können</i>	291
<b>16</b>	Auf dem Menopausenhof – zum Mitlesen auch für Männer (mit Insider-Infos)	305
	<i>Menopause, Männerpause?</i>	306
	<i>Trockene Scheide, Juckreiz und Schmerzen beim Sex</i>	307
	<i>Hormon(ersatz)therapie und der ganzheitliche Ansatz</i>	312
<b>17</b>	Der Andro-Pausenc clown: Wer hat Angst vorm alten Mann?	317
	<i>Nicht mehr voll auf Testosteron</i>	318
<b>18</b>	Hormone und Depressionen: ein Körpertabu oder was mit der Seele?	324
<b>19</b>	Körperoptimierung	329
	<i>Gesichtsraffung und Silikon</i>	329
	<i>Heavy Metall: Ringe, Stifte und Implantate</i>	332

## Teil IV

### Melodien für Millionen oder warum wir auf unseren Körper

	<b>HÖREN</b> sollten	339
<b>20</b>	Gestörter Schlaf	341
	<i>Ist Schnarchen nur peinlich oder eine Krankheit?</i>	343
	<i>Schlafhygiene</i>	346

<i>Sabbern im Schlaf</i>	348
<i>Schlafsex</i>	349
<b>21</b> Symphonien des Grauens: vom Kotzen, Schmatzen und anderen Körpergeräuschen	352
<i>Sprengstoff im Magen</i>	353
<i>Vom Hass aufs Schmatzen der anderen: Misophonie</i>	355
<i>Flatus vaginalis – der Vaginalfurz</i>	356
Nachwort: Darüber spricht man doch!	359
Dank	363